

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED-GAMES* TERHADAP AKURASI
PASSING MENDATAR SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER FUTSAL MTs MU'ALLIMIN
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Rudito Adani
NIM. 11601244024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small sided-games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta” ini disusun oleh Rudito Adani NIM. 11601244024, telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 09 April 2015
Pembimbing,



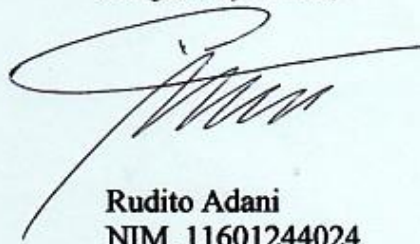
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.
NIP. 19650325 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 09 April 2015
Yang Menyatakan,



Rudito Adani
NIM. 11601244024


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Small Sided-Games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta" yang disusun oleh Rudito Adani, NIM 11601244024 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 29 April 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd	Ketua Penguji		29/4/2015
Komarudin, M.A	Sekretaris Penguji		25/5/2015
Drs. Sudardiyono, M.Pd	Penguji I (Utama)		19/5/2015
Yudanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		21/5/2015

Yogyakarta, Mei 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Sesungguhnya orang-orang yang beriman, orang-orang yang berhijrah dan berjihad di jalan Allah, dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (*Q. S. Al-Baqarah: 218*)
- ❖ Pengetahuan adalah cahaya hati, Ilmu adalah lentera akal, dan dalam setiap kejadian pasti ada hikmahnya. (Ali bin Abi Tholib)
- ❖ Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah (HR.Turmudzi)
- ❖ Barang siapa yang bersungguh-sungguh akan mendapatkannya
- ❖ Keberhasilan adalah suatu proses. Niat adalah awal keberhasilan. Peluh keringatmu adalah penyedapnya. Tetesan air mata adalah pewarnanya. Doamu dan doa orang-orang sekitarmu adalah bara api yang mematangkannya. Kegagalan di setiap langkah adalah pengawetnya. Maka dari itu bersabarlah, Allah selalu menyertai orang-orang yang penuh kesabaran dalam proses menuju keberhasilan. Sesungguhnya kesabaran akan membuatmu mengerti bagaimana cara mensyukuri arti sebuah keberhasilan.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Ibu Arifah Nor Hidayati dan Bapak Syarif Santoso Debyantoro yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.
- ❖ Kakakku Titis Nurina dan Agung yang selalu memberi semangat dan dorongan.
- ❖ Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta.

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED-GAMES* TERHADAP AKURASI
PASSING MENDATAR SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER FUTSAL MTs MU'ALLIMIN
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Oleh
Rudito Adani
11601244024

Abstrak

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah rendahnya tingkat akurasi *passing* mendatar pada peserta ekstrakurikuler futsal di Mts Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided-games* terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one groups pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto dengan tingkat validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas 0,879. Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil penelitian yang diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,869 > 1,73$), maka dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan kemampuan mengoper bola rendah (*passing* mendatar) pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada subjek penelitian mengalami peningkatan rata-rata kemampuan sebesar 2,65 atau terjadi peningkatan kemampuan dengan persentase peningkatan 47,75%. Hal ini berarti setelah diberi latihan *small sided-games* terjadi peningkatan kemampuan mengoper bola rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided-games* terhadap akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Mts Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta.

Kata kunci : *Small Sided-Games*, *Passing* Mendatar.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Small Sided-Games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY
4. Bapak Drs. Moch Slamet, M.S, Dosen Pembimbing Akademik atas segala bimbingannya selama perkuliahan.
5. Bapak Dr. Sugeng Purwanto M.Pd, Dosen Pembimbing Skripsi atas segala bimbingannya selama menyusun skripsi ini
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi PJKR atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.

7. Bapak Ibu Staff Administrasi yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang memuaskan.
8. Direktur MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta, ustad Asep Shalahudin M.Pd.I. yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
9. Kedua orang tuaku dan kakaku yang telah memberikan doa, semangat, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Teman-teman PJKR C 2011 yang selalu memberikan bantuan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
11. Teman-teman 85 TRULY KAWAN yang selalu memberikan bantuan dan motivasi selama penyusunan skripsi
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, diucapkan terima kasih segala bantuannya sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Disadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat diharapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, April 2015
Penulis,

Rudito Adani
NIM. 11601244024

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DARTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Futsal	8
2. Hakikat <i>Passing</i>	16
3. Hakikat Ketepatan <i>passing</i> mendatar	18
4. Hakikat Latihan	20
5. Prinsip-prinsip Latihan	24
6. Hakikat Ekstrakurikuler	26
7. Hakikat Permainan <i>Small Sided Games</i>	27
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	32
D. Hipotesis Penelitian.....	33

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Populasi Penelitian	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	38
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian.....	41
1. <i>Pretest</i>	41
2. <i>Posttest</i>	43
B. Uji Prasyarat	44
1. Uji Normalitas	44
2. Uji Homogenitas	45
C. Hasil Analisis Data Pembahasan	46
D. Pembahasan	47
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi	50
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	50
D. Saran	51
 DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i>	41
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data <i>Posttest</i>	42
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	44
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji-t Kelompok Eksperimen	45
Tabel 6. Kenaikan Persentase Setelah Latihan <i>Small sided-games</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	18
Gambar 2. Desain Penelitian.....	34
Gambar 3. Lapangan Tes Mengoper Bola.....	36
Gambar 4. Histogram Data Pada Saat <i>Pretest</i>	41
Gambar 5. Histogram Data Pada Saat <i>Posttest</i>	43

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kebugaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sering terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan. Semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kebugaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan, atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota kelompok dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh olahragawan.

Sucipto, dkk. (2000: 7) futsal merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari lima pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Futsal berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua.

Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014: 7) di Indonesia sendiri, futsal masuk pada akhir 2000 dan berkembang pesat hingga sekarang. Awal kemunculan futsal di tanah air sebetulnya bukanlah hal yang baru. Masyarakat Indonesia telah mengenal futsal jauh sebelum permainan ini diketahui bernama futsal. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, permainan futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya klub futsal di Indonesia. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh 5 pemain setiap tim, berbeda sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola rumput. Sedangkan peraturan olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan

ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal. Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepakbola. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik.

Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invation games*) yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang di mainkan pada lapangan, gawang, dan bola relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Saryono, 2006: 49).

Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009: 22), teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti

receiving (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Terdapat teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan. Sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Pada kenyataan di lapangan, permainan futsal didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus. Seperti contoh pada tim futsal yang sudah profesional, tim futsal dapat menguasai bola dengan sangat baik, aliran bola cepat *passing* yang bagus, *dribble* yang baik, *shooting* yang akurat, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerjasama yang solid, dan juga *skill* individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus.

Dalam permainan futsal yang dominan dilakukan adalah menendang yaitu mengoper (*passing*) dan menembak (*shooting*). Menurut Wahjoedi (1999: 120) bahwa, “Menendang bola merupakan keterampilan paling penting dan mendasar yang harus dikuasai. Oleh karena itu, pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola”. Menendang bola berfungsi sebagai operan untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam satu tim atau mencetak gol ke gawang lawan. Menghubungkan pemain satu dengan lainnya dalam satu tim merupakan salah satu jalan vital untuk menjalin kerjasama dalam upaya menyerang pertahanan lawan untuk mencetak gol. Pada umumnya, menghubungkan pemain satu

dengan lainnya dalam satu tim pada jarak dekat dilakukan dengan operan-operan rendah (*passing*). Melalui *passing* yang tepat dapat mencerminkan kerjasama tim yang kompak dalam satu tim. Melalui *passing* yang tepat dan penerapan taktik dan strategi yang baik dapat mengecoh atau membuka pertahanan lawan. Bagi siswa sekolah melakukan *passing* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. Bagi siswa pemula (siswa sekolah) sering kali dalam melakukan *passing* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung rendah. Kondisi yang demikian akan merugikan timnya, karena bola mudah dikuasai lawan. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan *passing* salah satu faktor penyebabnya adalah belum menguasai teknik menendang bola yang benar. Agar para siswa pemula dapat menguasai teknik *passing* yang benar dibutuhkan cara belajar yang baik dan tepat. Dalam pelaksanaan pembelajaran *passing* dalam permainan futsal perlu diterapkan cara belajar yang tepat agar diperoleh kemampuan *passing* yang baik.

Pembelajaran ekstrakurikuler olahraga futsal (ketepatan *passing*) di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta belum menunjukkan hasil yang maksimal, contohnya seperti saat mengikuti turnamen antar SMP se-Yogyakarta para pemain ini masih melakukan kesalahan *passing* sehingga bolanya melenceng tidak tepat pada sasaran, melambung, atau mengenai pemain bertahan dari lawan sehingga terjadi serangan balik yang mengakibatkan tim mengalami kekalahan. Pada kenyataannya para pemain sering melakukan kesalahan mendasar ketika melakukan *passing*, sehingga

merugikan tim ketika bertanding. Ketepatan *passing* perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Adanya masalah di atas dibutuhkan sebuah cara belajar baik dan tepat yaitu dengan sebuah pendekatan bermain. Pada dasarnya siswa usia SMP senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dapat dilakukan secara sukarela. Dalam penelitian ini permainan *small sided-games* dianggap tepat untuk meningkatkan ketepatan *passing* saat dalam situasi pertandingan.

Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan teknik, taktik, dan fisik dalam sebuah permainan (*game*) yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan sesungguhnya. Bentuk latihan *small sided games* juga bisa dijadikan model latihan alternatif bagi para siswa agar bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih tidak monoton dan menjenuhkan bagi siswa. Sejauh ini pembelajaran ekstrakurikuler olahraga futsal di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta belum menunjukkan hasil yang maksimal, sehingga perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Dari permasalahan di atas penulis akan meneliti "pengaruh latihan *small sided game* terhadap akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tingkat akurasi *passing* mendatar siswa ekstrakurikuler futsal masih rendah.
2. Penguasaan bola dalam permainan futsal masih sangat kurang dikarenakan tingkat akurasi *passing* siswa masih rendah.
3. Belum diketahui latihan *small sided games* dapat meningkatkan akurasi *passing* mendatar.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan latihan *passing* futsal dengan metode *small sided-games* dalam berlatih sangat kompleks. Oleh sebab itu agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, masalah dalam penelitian ini terbatas pada pengaruh latihan *small sided-games* terhadap akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang indentifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebaai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan dengan menggunakan *small sided-games* terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di MTs Mu'allimin?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided-games* terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa ekstrakurikuler di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi peneliti khususnya cabang olahraga futsal dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan dengan baik.

2. Secara Praktis

- a. Dapat mengetahui manfaat dari latihan *small sided-games* terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah pertama ke atas.
- b. Dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina olahraga baik di sekolah-sekolah umum dan sekolah futsal tentang metode latihan *small sided-games*.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Menurut Dendy Sugono (2008: 401) “futsal adalah olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang”. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 7), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.

Menurut Javier Lozano dalam Justinus Lhaksana (2008: 57), futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit. Namun, yang berkembang dalam futsal adalah kecepatan dan kualitas untuk membuat suatu keputusan. Futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepakbola dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenang adalah tim (regu) yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri.

Menurut Justinus Lhaksana (2004: 19) “menyatakan sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar

dengan sepakbola rumput, futsal ditekuni sebagai sarana pengarah dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam bidang futsal”.

Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan yang dimainkan lima lawan lima, dimainkan di lapangan yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi, mensyaratkan kecepatan bergerak karena dimainkan dengan waktu yang cepat.

b. Peraturan Olahraga Futsal

1) Lapangan

Menurut Asmar Jaya (2008: 10), Lapangan berbentuk persegi panjang. panjang garis samping harus lebih besar dari panjang garis gawang. panjang: 25-42 m dan Lebar: 15-25 m. lapangan ditandai dengan garis berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut sebagai garis pembatas lapangan sedangkan dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang. Semua garis lebarnya 8 cm. lapangan dibagi menjadi dua oleh garis tengah. Tanda pusat ditandai dengan titik tengah dari garis setengah lapangan. Lingkaran dengan radius 3 m dibuat sekelilingnya.

Daerah penalti ditandai pada masing-masing ujung lapangan sebagai berikut: seperempat lingkaran, dengan radius 6 m, ditarik sebagai pusat di luar dari masing-masing tiang gawang. Seperempat lingkaran digambarkan garis pada sudut kanan hingga garis gawang

dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16 m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang. Titik pinalti digambarkan 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jarak yang sama. Titik pinalti kedua digambarkan di lapangan 10 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang jarak yang sama. Seperempat lingkaran dengan radius 25 cm dari setiap sudut ditarik di dalam lapangan (Asmar Jaya, 2008: 11-12).

Daerah pergantian pemain terletak pada samping lapangan yang sama dengan tempat duduk tim dan secara langsung berada didepannya dan di mana para pemain masuk dan meninggalkan lapangan untuk pergantian pemain. Daerah pergantian pemain terletak secara langsung di bagian depan tempat duduk tim dan dengan panjang 5 meter. Daerah ini ditandai pada masing-masing sisi dengan garis. disudut kanan pada garis samping, lebarnya 8 cm dan panjang 80 cm, 40 cm digambarkan dibagian dalam lapangan dan 40 cm di luar lapangan. Terdapat jarak sepanjang 5 meter di antara ujung terdekat dari masing-masing daerah pergantian pemain dan garis samping. Ruang bebas ini, secara langsung di depan pencatat waktu, harus tetap terjaga kebebasan pandangannya (Asmar Jaya, 2008: 13).

2) Gawang

Menurut Asmar Jaya (2008: 14), menyatakan Gawang ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang tegak yang sama dari masing-masing sudut dan dihubungkan dengan puncak tiang oleh palang gawang mendatar dan tiang-tiang tersebut berbentuk bulat. Jarak (pengukuran dalam) antara tiang tegak tersebut adalah 3 meter dan jarak dari ujung bagian bawah dari palang gawang ke tanah adalah 2 meter.

Menurut Asmar Jaya (2008: 14), Kedua tiang gawang dan palang gawang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 8 cm. Jaring, terbuat dari rami, goni, atau nilon, diikat ketiang gawang dan palang gawang di belakang bidang gawang. Bagian bawahnya ditopang oleh balok atau beberapa dukungan yang memadai lainnya. Dalam gawang, digambarkan dengan jarak sisi dalam tiang gawang terhadap luar lapangan, paling tidak 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada garis datar tanah. Gawang boleh dipindahkan, tetapi harus dipasangkan secara aman di tanah selama permainan.

3) Bola

Menurut Asmar Jaya (2008: 16-17), Bola futsal berbentuk bulat sempurna, terbuat dari kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Kelilingnya tidak boleh kurang dari 62 cm dan tidak boleh lebih dari 64 cm. Beratnya tidak kurang dari 400 gram dan tidak lebih dari 440

gram pada permulaan pertandingan. Memiliki tekanan sama dengan 0,4-0,6 atmosfer (400–600/cm²) pada permukaan laut.

4) Jumlah Pemain

Satu pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri tidak lebih lima pemain, salah satu di antaranya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain pengganti maksimal yang diperkenalkan adalah tujuh orang. Seorang pemain yang diganti dapat kembali ke dalam lapangan sebagai pemain pengganti untuk bermain lainnya (pergantian pemain tidak terbatas). Pergantian pemain terjadi ketika bola di dalam atau di luar permainan. Penjaga gawang dapat/boleh berganti jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit (Justinus Lhaksana, 2011: 11).

5) Perlengkapan Pemain

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 12), dasar perlengkapan wajib dari seorang pemain adalah:

- a) Celana pendek.
- b) Baju diberi nomor yang harus tampak pada bagian berakang baju, warna nomor harus berbeda secara jelas dengan warna bajunya.
- c) Kaos kaki.
- d) Pelindung tulang kering (*shinguards*), secara keseluruhan ditutup oleh kaos kaki. Terbuat dari bahan yang cocok (karet, plastik atau bahan sejenis).

- e) Sepatu, model sepatu yang diperkenankan terbuat dari kain atau kulit lunak untuk latihan atau sepatu gimnastik dengan sol karet atau bahan yang sama. Penggunaan sepatu adalah kewajiban/wajib.
- f) Khusus penjaga gawang (*goal keeper*) diperkenankan memakai celana panjang. Setiap penjaga gawang memakai warna yang mudah membedakannya dari pemain lain serta wasit.

6) Lamanya Permainan

Permainan berlangsung 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 10 menit. Setiap tim berhak meminta waktu untuk keluar (*timeout*) selama satu menit disetiap paruh waktu permainan. Apabila terjadi skor sama, dilanjutkan dengan perpanjangan waktu 2 x 10 menit, apabila kedudukan masih imbang saat perpanjangan waktu selesai kemudian dilakukan adu tendangan pinalti. Kedua tim melakukan lima tendangan sampai salah satunya telah mencetak jumlah gol lebih banyak daripada yang lain (Justinus Lhaksana, 2011: 13).

7) Wasit

Setiap pertandingan dikontrol oleh dua orang wasit yang memiliki wewenang penuh untuk memegang teguh peraturan permainan dalam hubungannya dengan pertandingan yang ditunjuk baginya, pada saat masuk daerah dimana lapangan itu ada hingga meninggalkannya.

Menurut Asmar Jaya (2008: 24-25), kekuasaan dan tanggung jawab wasit adalah sebagai berikut:

- a) Menegakkan peraturan permainan.
- b) Memperkenankan permainan diteruskan ketika tim yang mana dilakukannya suatu pelanggaran akan mendapat keuntungan, dan menghukum pelanggaran sesungguhnya jika keuntungan yang diharapkan tersebut tidak dapat dilakukan pada saat itu.
- c) Mencatat pertandingan dan melengkapi wewenang yang dimiliki, dengan laporan pertandingan yang mana termasuk pemberitahuan mengenai tindakan disiplin yang dilakukan terhadap para pemain, dan atau ofisial tim dan insiden lainnya yang terjadi sebelum, selama dan setelah pertandingan.
- d) Bertindak sebagai pencatat waktu jika ofisial/petugas tidak hadir.
- e) Menghentikan, menunda atau menyelesaikan pertandingan atas setiap pelanggaran peraturan atau disebabkan oleh bentuk campur tangan luar.
- f) Mengambil tindakan disiplin terhadap pemain yang salah dan mengeluarkan pemain yang melanggar.
- g) Memastikan/menjamin bahwa tidak ada seorang pun yang tidak berwenang masuk lapangan.

- h) Memperkenankan permainan diteruskan hingga bola di luar permainan jika seorang pemain menurut pendapatnya, hanya mengalami luka ringan.
- i) Memastikan bahwa setiap bola yang digunakan memenuhi persyaratan dari peraturan.
- j) Keputusan wasit mengenai kenyataan-kenyataan yang berhubungan dengan permainan adalah final dan tidak dapat dirubah.

2. Hakikat *Passing*

a. Pengertian *Passing*

Menurut Danny Mielke (2007: 19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Menurut Clive Gifford (2005: 14) *passing* adalah keterampilan paling penting untuk dikuasai, *passing* menghubungkan semua pemain diseluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim untuk membangun serangan.

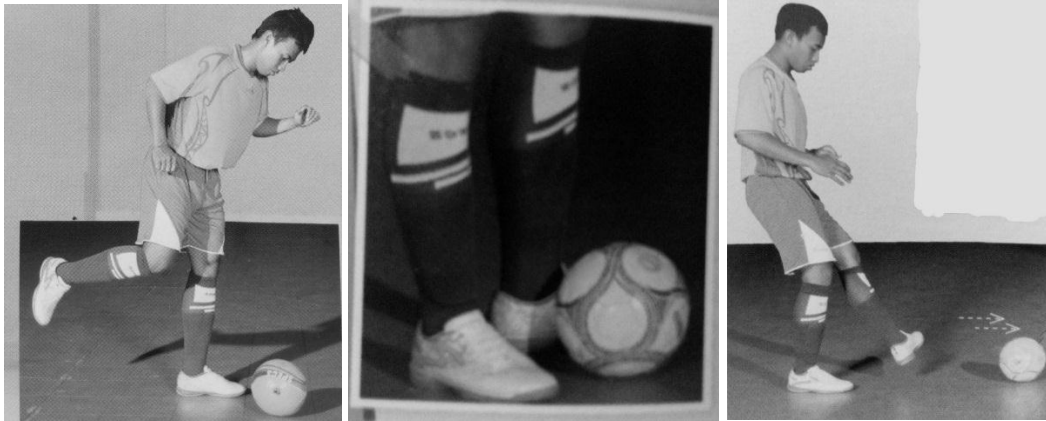
Menurut Justinus Lhaksana (2011: 30) *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai keterampilan

passing, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

b. Teknik dasar *passing*

Menurut Andri Irawan (2009 :25) dalam mengumpan menggunakan kaki bagian dalam, yang harus diperhatikan adalah :

- 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan.
- 2) Pada saat mengumpan selalu melihat bola.
- 3) Gunakan kaki bagian dalam untuk mengumpan.
- 4) Perhatikan kaki ayun (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan)
- 5) Ayun kaki dari arah belakang sekuat-kuatnya ke arah depan.
- 6) Angkat kedua tangan kesamping, untuk menjaga keseimbangan.
- 7) Kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat.
- 8) Pada saat sentuhan (impact) kaki bagian dalam dari atas di arahkan ke tengah bola (jantung) dan di tekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- 9) Diteruskan dengan gerakan lanjutan (follow thought), dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 1. Passing menggunakan kaki bagian dalam
(sumber: Jastinus Lhaksana, 2011 : 30)

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah *passing* membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *passing* yang berhasil. *Passing* yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari penguasaan dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol.

3. Hakikat ketepatan *passing* mendatar (accuracy of short-pass)

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. Ketepatan *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan/mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan (soedjono 1983:30). *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan futsal, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Selanjutnya hal yang mempengaruhi ketepatan adalah: (1) koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi, (2) besar kecilnya sasaran, (3) ketajaman indera dan pengaturan syaraf, (4) jauh dan dekatnya bidang

sasaran, (5) penguasaan teknik yang benar , (6) cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan, (7) feeling anak latih dan ketelitian, (8) kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Latihan ketepatan biasanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

(a) harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, (b) kecermatan /ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), (c) waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai peraturan, (d) adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut: (1) frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis, (2) jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak, (3) gerakan dari yang dekat kemudian dipersulit menjauhkan jarak, (4) gerakan dari yang lambat menuju yang cepat, (5) setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih, (6) sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Dalam futsal menendang bola atau *passing* memiliki tujuan, antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola didaerah kosong, mengoper bola untuk trobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada

pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu kearah gawang tim lawan. *Passing* dalam permainan futsal merupakan unsur paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukan kerjasama antar pemain sangat baik.

4. Hakikat Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Menurut Bompa (1994: 5) latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 1) latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa : kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Menurut Sukadiyanto (2002: 5) Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Harsono (1988: 101) berpendapat bahwa *training* sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu.

Menurut Sukadiyanto (2002: 6) Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Sebagai contoh, apabila seorang petenis agar dapat melakukan *ground-strokes* secara akurat dan tepat pada sasaran yang diinginkan, maka diperlukan *practice* dalam memukul bola secara konsisten pada target. Untuk itu diperlukan alat bantu seperti kaleng bekas tempat bola yang diletakkan pada target berjarak 1 meter dari garis tunggal dan 1 meter dari garis belakang. Pemain tersebut berusaha memukul bola yang diumpan pelatih atau *rally* dengan temannya jatuh pada target yang ditentukan. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2002: 6) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnaan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) Pembukaan/pengantar latihan. (2) Pemanasan (*warming up*). (3) Latihan inti. (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*.

Menurut Sukadiyanto (2002: 7) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, maka latihan selalu memiliki ciri-ciri. Menurut Sukadiyanto (2002: 8-9) proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus

dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Adapun sasaran dan tujuan latihan menurut Sukadiyanto (2002: 10) antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 2) sasaran latihan meliputi (1) perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, (5) pencegahan cedera.

Sudradjat Prawirasaputra (2000: 5) berpendapat bahwa tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet, sedangkan tujuan umum latihan disamping memperhatikan faktor keselamatan (pencegahan cedera) dan keselamatan, mencakup

pengembangan dan penyempurnaan: (1) fisik secara multilateral, (2) fisik secara khusus sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya, (3) teknik cabang olahraganya, (4) taktik/strategi yang dibutuhkan, (5) kualitas kesiapan bertanding, (6) persiapan optimal olahraga beregu, (7) keadaan kesehatan atlet, (8) pengetahuan atlet tentang fisiologi, psikologi, rencana program, nutrisi, serta masa regenerasi.

Dengan demikian yang dimaksud dengan latihan dalam penelitian ini adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

5. Prinsip - Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih. Adapun prinsip latihan tersebut menurut Sukadiyanto (2002: 14) meliputi prinsip-prinsip: (1) individual, (2) adaptasi (3) beban lebih (overload), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan

pendinginan (*warm-up* dan *cooling down*), (8) periodisasi, (9) beban moderat (tidak berlebihan), dan (10) latihan harus sistematis.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 7) prinsip latihan meliputi (1) partisipasi aktif, (2) perkembangan multilateral, (3) individual, (4) *overload*, (5) spesifikasi, (6) kembali asal (*reversible*), (7) variasi. Menurut Bompa (1994: 29-48) prinsip latihan sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip perkembangan menyeluruh, (3) spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip variasi, (6) model dalam proses latihan, (7) prinsip peningkatan beban.

Sudradjat Prawirasaputra, dkk (2000: 16-17) berpendapat bahwa proses pembinaan latihan adalah garapan yang paling penting bagi seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet binaannya yang handal dan menentukan tinggi rendahnya prestasi yang dicapainya kelak. Dalam pelaksanaan proses latihan tersebut, salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih yaitu pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan. Bila prinsip latihan tersebut dilaksanakan dengan konsekwen maka prestasi optimal bukan tidak mungkin akan lebih lancar tercapai.

Penelitian ini menggunakan prinsip spesifik dan variasi karena prinsip spesifik yaitu prinsip yang setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan khusus. Bentuk spesifikasi ini adalah latihan dengan *small sided-games* tujuannya untuk mengetahui seberapa

besar pengaruhnya terhadap ketepatan *passing* mendatar siswa ekstrakurikuler futsal MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta.

Prinsip variasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *small sided-games* yang di variasi kaitanya dengan latihan ketepatan *passing* mendatar karena prinsip variasi untuk menghindarkan anak dari kejenuhan pada saat latihan.

6. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler diadakan disuatu lembaga sekolah yang bertujuan untuk wadah pembinaan baik olahraga maupun ketrampilan dalam bidang lain. Berdasarkan lampiran SK Mendikbud No.060/U/1993 dan No.080/U/1993, ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang terkait dengan kurikulum. Kegiatan ini bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa. Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan diluar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. (Depdikbut, 1994: 4)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 291) ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan memberikan

kebebasan pada siswa, terutama menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka.

7. Hakikat Permainan small side game

a. Pengertian *Small Sided-Games*

Menurut Tony Charles dan Stuart Rook (2012) permainan di lapangan skala kecil (*small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerjasama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Jika pemain menjalani pertandingan yang lebih lama, pemahaman mereka terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusan mereka akan berkembang pesat.

Small sided games merupakan salah satu metode latihan yang sedang berkembang pada saat ini. Menurut Iwan Setyawan yang dikutip oleh Athanius Fikas Setiawan (2009: 19) mengemukakan metode latihan *small sided games* adalah suatu metode latihan sepakbola menggunakan lapangan kecil dengan pemain yang lebih sedikit. Menurut Iwan Setyawan yang dikutip oleh Athanius Fikas Setyawan

(2009: 19) ada beberapa keuntungan untuk dapat diperoleh dari metode latihan *small sided games* yaitu :

- 1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- 2) Lebih disenangi oleh anak-anak.
- 3) Durasi permainan lebih lama.
- 4) Dapat meningkatkan keterampilan.
- 5) Keterlibatan dalam permainan lebih banyak.
- 6) Banyak memainkan taktik bertahan dan menyerang.

Menurut Ganesha Putera (2004: 12) latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*game*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Penerapan latihan *small sided games* dipandang sebagai metode latihan yang cukup efektif dalam peningkatan fisik, teknik, dan teknik. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu dan pemain yang terlibat dalam proses latihan bisa disesuaikan dengan ukuran lapangan tersebut sehingga lebih memudahkan pelatih untuk mengawasi proses latihan dan mudah dalam proses pengoreksian kesalahan pelaksanaan latihan.

Melihat kompleksitas *skill* dan ketrampilan terbuka dari cabang olahraga futsal, maka untuk dapat diajarkan disekolah-sekolah perlu diadakan pengembangan dan modifikasi pembelajarannya. Untuk itu

perlu dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya, sehingga strategi dasar bermain dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap ukuran lapangan, aturan permainan, jumlah pemain, tujuan permainan dan lain-lain.

Dari uraian pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat latihan *small sided-games* salah satunya dapat meningkatkan *skill* atau ketrampilan bermain futsal yaitu ketepatan (*accuration*) *passing* terutama *passing* mendatar.

b. Modifikasi bentuk latihan *Small Sided-Games*

Menurut Rohmat Nur Ichsan. (2013: 30). Modifikasi bentuk latihan *small sided-games* :

1) Aturan emas

Mengingat *small sided-games* memfokuskan pada satu momen tertentu, seorang pelatih harus menciptakan situasi agar momen yang diinginkan terjadi terus menerus. Untuk itu biasanya pelatih membuat aturan-aturan dengan mengetahui implikasi dari setiap aturan, pelatih biasa dengan bebas membuat variasi *small sided-games* sendiri.

2) Jumlah sentuhan

Membuat aturan pembatasan jumlah sentuhan akan meningkatkan *passing*. Sebaliknya, memperbanyak jumlah

sentuhan akan melatih kemampuan *dribbling*, *ball control* dan *receiving*.

3) *Man marking*

Aturan *man marking* akan meningkatkan kemampuan 1 lawan 1, baik dalam menyerang maupun bertahan. Dengan *man marking*, tim yang menguasai pertandingan (*possession*) akan dirangsang untuk melakukan *dribbling* dan *faking* yang efektif.

4) Membuat zona batas khusus

Ini akan meningkatkan kualitas pergerakan pemain, pelatih juga bisa membuat zona khusus dengan aturan tertentu. Missal zona khusus *passing*. Bisa juga pelatih meminta pemain baru boleh pindah ke zona lain dengan 3 kali *passing*.

5) Menambah gawang

Dengan aturan menambah jumlah gawang, pemain akan dirangsang untuk memiliki kemampuan *passing* dan *shooting* yang baik. Dalam prespektif penyerangan, jumlah gawang banyak akan melatih kemampuan pemain mengubah arah serangan (*switching the point of attack*).

6) Menambah bola

Berlatih dengan bola banyak akan membuat pemain sering menyentuh bola. Ini tentunya sangat baik untuk meningkatkan kemampuan *ballfeeling* pemain. Pemain juga banyak dirangsang melakukan *dribble*, *passing* dan *control*.

7) Membuat batasan waktu

Futsal merupakan permainan yang dibatasi waktu 2 x 20 menit, karena itu memberi batasan waktu dalam *small sided-games* akan baik untuk membiasakan pemain bermain di bawah tekanan waktu. Secara taktikal, memberi batasan waktu juga akan merangsang pemain melakukan *constructiveplay* dengan menyerang kedepan.

8) Bek pasif

Menempatkan bek pasif akan membiasakan pemain menyerang dalam situasi mendekati pertandingan. Selain itu para penyerang juga akan dilatih untuk menembus barisan pertahanan lawan dengan *pressure* sesungguhnya.

9) Memodifikasi bentuk areal latihan

Harus diketahui bahwa bentuk areal *small sided-games* akan sangat berpengaruh terhadap penciptaan repetisi momen. Memperbesar areal akan mengurangi *pressure* pada pemain dengan bola, sehingga pemain dirangsang untuk memakai lebar lapangan atau menggunakan *long passing*. Sebaliknya, mempersempit areal akan meningkatkan *pressure*. Artinya pemain dirangsang untuk memiliki *passing* dan *receiving* yang akurat.

B. Penelitian yang Relevan

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga

dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Firdaus Sulkhani (2010) yang berjudul ”Pengaruh *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Kelompok Umur 10-12 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Sided Game* terhadap peningkatan ketepatan *passing* mendatar siswa sekolah sepakbola hizbul wathan yogyakarta umur 10-12 tahun . hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided game* terhadap ketepatan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola hizbul wathan yogyakarta umur 10-12 tahun adalah 84,86%.
2. Rohmat Nur Ichsan (2013) yang berjudul ”Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul”. Efektifnya latihan *small sided games* ini terlihat dari nilai perbedaan rerata antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan *small sided-games*, maka latihan *small sided-games* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul sebesar 29,5%.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, dalam suatu permainan futsal yang gerakannya dilakukan dengan cepat, tepat dan dalam situasi yang bervariasi maka dari itu

dibutuhkan suatu teknik tendangan yang baik agar dapat mendukung permainan performa saat bermain. Semakin baik ketepatan tendangan passing maka akan menumbuhkan rasa optimis setiap menendang ke arah teman yang akan berujung gol dan menjadi ancaman bagi lawan.

Akurasi *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan/ mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Dalam futsal *passing* memiliki tujuan antar lain mengoper bola kepada teman, mengoper bola ke daerah kosong, mengoper untuk untuk trobosan dan seterusnya. Akurasi *passing* tidak dapat langsung dikuasai dengan sempurna dalam waktu yang singkat, tetapi membutuhkan waktu yang cukup menjadi sempurna.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kualitas *passing* terutama *passing* mendatar pada usia dini lebih menggunakan bentuk-bentuk latihan yang menyerupai permainan sesungguhnya. Hal ini dimaksudkan agar pemain tidak merasa bosan dan terbebani dengan program latihan yang telah dibuat. Metode latihan *small sided game* dipandang efektif digunakan untuk meningkatkan akurasi *passing* terutama *passing* mendatar. Metode *small sided game* tersebut dimodifikasi dengan menempatkan di dalamnya beberapa buah gawang kecil-kecil sebagai sasaran menembak dan mencetak angka.

D. Hipotesis Penelitian

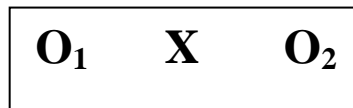
Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ha: ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided-games* terhadap akurasi *passing* mendatar futsal.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah eksperimen *one groups pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subyek selidik. Kelompok dalam penelitian ini diberi *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pretest*) lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan permainan *small sided-games* (*treatment*), setelah itu diberi tes akhir (*posttest*). Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan :

O₁, *Pretest* : Test awal dengan *passing* ke gawang dan harus sampai ke teman pasanganya sebanyak 10 kali dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

X : Perlakuan (*treatment*) menggunakan permainan *small sided-games*.

O₂, *Posttest* : Tes akhir dengan *passing* dengan daerah sasaran sebanyak 10 kali, dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

B. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2005: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta yang berjumlah 20 anak.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat:

1. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *small sided-games*. Latihan *small sided-games* merupakan program latihan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sebenarnya. Bentuk latihan ini menggunakan 4 lawan 4, lapangan dibatasi dengan *cone* di setiap sudutnya dan berbentuk persegi dengan ukuran 10x20 meter dengan durasi latihan 2 menit, 4 set dan 3 menit jeda istirahat di sela-sela set. Latihan ini dilakukan sebanyak 16 kali dengan 3 kali pertemuan setiap minggu (US Youth soccers, 2004:7-8)

2. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah akurasi *passing* mendatar.

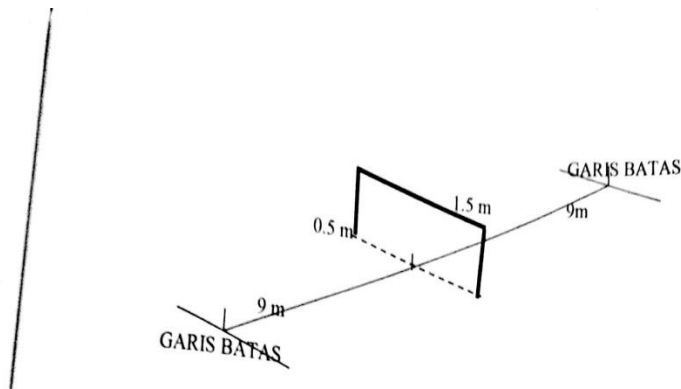
Akurasi *passing* mendatar adalah kemampuan dalam menempatkan / mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini.

Passing mendatar diukur dengan tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto (1995:9 dengan menghitung jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Menurut Sugiyono (2009: 133) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Syarat tes yang baik adalah memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9) yang memiliki validitas dan reliabilitas. Reliabilitas instrumen ini sebesar 0,879 dan validitas sebesar 0,812. Alat yang digunakan untuk mengukur yaitu meteran.



Gambar 3. Lapangan tes mengoper bola rendah

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengambilan data peneliti menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9). Alat yang digunakan untuk tes mengoper bola rendah yaitu:

- a. Bola tendang ukuran 4
- b. Meteran
- c. Cone
- d. Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5 m.

Tempat dan gawang dipersiapkan sebelum pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Sebelum pelaksanaan tes, testi melakukan permainan terlebih dahulu selama 10 menit. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah sepuluh kali tendangan. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai tali (batas atas) dan atau mengenai pancang. Dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah bersebrangan (jarak 18 m). penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

E. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut dengan menggunakan uji-t. sebelumnya dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov test, dan uji homogenitas dengan uji F yang menggunakan SPSS 16.

1. Uji normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov dengan bantuan computer program SPSS 16. Data berdistribusi normal apabila nilai signifikan (sig) yang diperoleh dari perhitungan lebih besar dari 0,05 dan apabila kurang dari 0,05 maka data yang di uji tidak normal.

2. Uji homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menunjukkan bahwa unsur-unsur sampel penelitian memang homogen (sama, sejenis) atau tidak homogen. Setelah data-data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Ini dilakukan untuk menguji kesamaan beberapa sampel. Apabila hasil pengujian homogenitas tidak sama dengan keseluruhan responden penelitian (terdiri satu unsur saja, atau terdiri dari beberapa unsur), maka pengolahan data tidak bisa dilanjutkan ke dalam pengukuran pengaruh atau hubungan dan pengujian hipotesis. Alasannya, data yang didapatkan dari para responden dianggap tidak merepresentasikan keseluruhan responden secara benar menurut keadaan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS 16.

3. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data penelitian di lakukan dengan membandingkan data *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai tabel maka H_0 (hipotesis 0) diterima dan jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel maka H_0 ditolak. Dalam penelitian ini uji- t menggunakan SPSS 16.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data penelitian yang diperoleh berasal dari data *pretest* dan data *posttest* yang dilakukan oleh seluruh siswa. Deskripsi data akan menyajikan nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata, standar deviasi, median, dan modus. Hasil deskripsi data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran, dan berikut rangkuman hasil analisis deskriptif data penelitian yang diperoleh:

1. *Pretest*

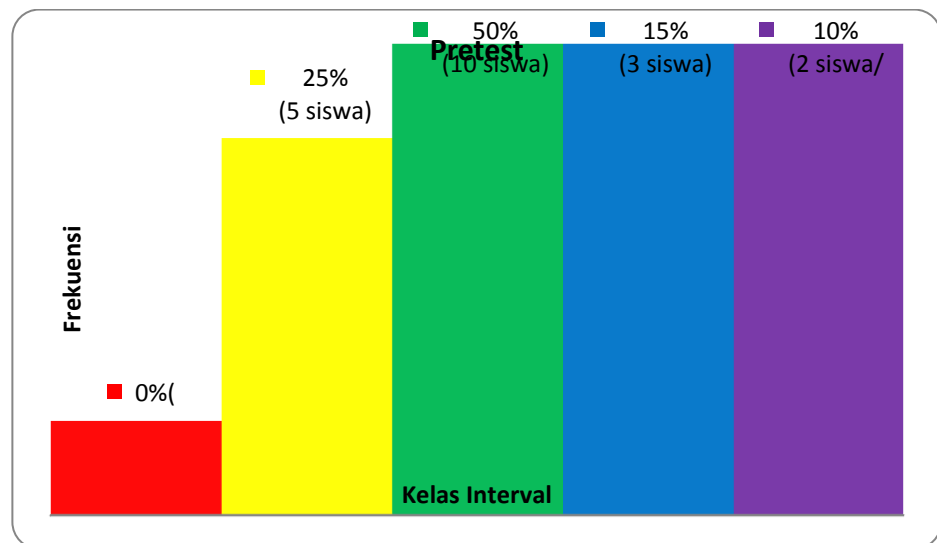
Deskripsi data *pretest* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat *pretest*. Hasil analisis deskriptif data *pretest* adalah sebagai berikut.

Hasil analisis deskriptif data *pretest* merupakan data *pretest* yang akan dikenakan perlakuan latihan pembelajaran *small sided-games*. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 8,00, minimum 3,00, *mean* 5,55 *median* 5,50, *modus* 6,00 dan *nilai standar deviasi* sebesar 1,39. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi (Sudjana, 2002: 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas = $1 + 3,3 \log N$, rentang = nilai maksimum – nilai minimum, panjang kelas = rentang / banyak kelas interval. Berikut tabel distribusi frekuensi data yang diperoleh pada saat *pretest*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pretest*

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1.	$> 6,80$	1	5%	1
2.	5,85 - 6,79	4	20%	5
3.	4,90 - 5,84	5	25%	10
4.	3,95 - 4,89	5	25%	15
5.	$\leq 3,94$	5	25%	20
Jumlah		20	100,00%	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram data pada saat *pretest*:



Gambar. 4 Histogram Data pada saat *Pretest*

2. *Posttest*

Deskripsi data *posttest* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat *posttest*. Deskripsi data *posttest* adalah sebagai berikut.

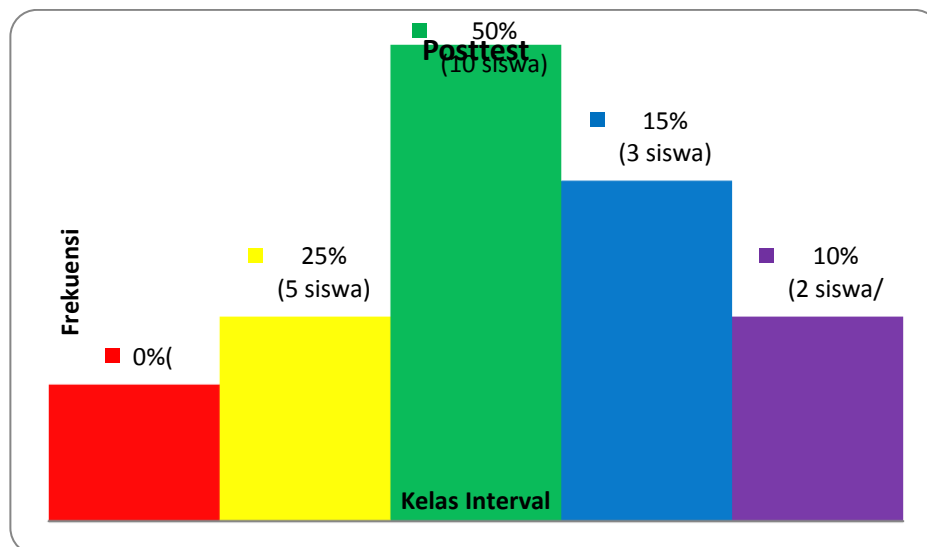
Hasil analisis deskriptif data *posttest* merupakan data *posttest* kelompok yang telah dikenakan perlakuan latihan *small sided-games*. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 10,00, minimum 6,00, *mean* 8,20, *median* 8,00, *modus* 8,00 dan *nilai standar deviasi* sebesar 1,20.

Berikut tabel distribusi frekuensi data *posttest* yang diperoleh.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Posttest*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	> 9,08	2	10%	2
2	8,31 - 9,07	3	15%	5
3	7,54 - 8,30	7	35%	12
4	6,77 - 7,53	5	25%	17
5	\leq 6,76	3	15%	20
Jumlah		20	100,00%	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram dari distribusi frekuensi data *posttest*.



Gambar. 5 Histogram Data pada saat *Posttest*

B. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat selengkapnya dapat dilihat pada lampiran, dan berikut akan disajikan rangkuman hasil uji prasyarat yang diperoleh:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu akurasi *passing* mendatar siswa yang diperoleh pada saat *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov, dan pengerjaannya menggunakan bantuan komputer program SPSS16. Data berdistribusi normal apabila nilai Signifikan (Sig) yang diperoleh dari perhitungan lebih besar dari 0,05. Berikut hasil uji normalitas yang diperoleh.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS_{hitung}	Sig	$\alpha=0,05$	Ket
<i>Pretest</i>	0,686	0,735	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,821	0,510	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai sig dari masing-masing variabel sebesar 0,735, untuk data *pretest*, 0,510 untuk data *posttest*. Ternyata nilai sig yang diperoleh dari masing-masing variabel lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig} > 0,05$) sehingga dinyatakan bahwa variabel dalam penelitian ini semuanya berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Varians dikatakan homogen apabila nilai $\text{Sig} > 0,05$. Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Variabel Penelitian	F_{hitung}	Sig	$\alpha= 0,05$	Keterangan
Akurasi Passing mendatar siswa	0,837	0,366	0,05	Homogen

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai F_{hitung} kelompok eksperimen 0,837, sedangkan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,348. Ternyata nilai Sig yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (Sig

> 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini mempunyai varians yang homogen.

C. Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada masing-masing data, baik data *pretest* maupun *posstest*. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} dengan $db=(n-1)$ dan atau nilai signifikansi kurang dari 0,05 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided-games* terhadap akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta, diuji dengan mencari perbedaan kemampuan *passing* mendatar sebelum dan sesudah diberikan latihan dengan pembelajaran *small sided games*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji-t

	Rata-rata	t_{hitung}	Db	t_{tabel}	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	5,55	6,869	19	1,73	0,00	Signifikan
<i>Posttest</i>	8,20					

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar sebesar 6,869 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,73, nilai sig 0,000. Ternyata nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} dan nilsi sig kurang dari 0,05. Oleh karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,681 > 1,74$) dan nilai sig ($0,00 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan akurasi *passing* mendatar pada saat *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran

small sided-games terhadap akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta..

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan metode pembelajaran *small sided-games* adalah sebesar 5,55, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan dengan metode latihan *small sided-games* adalah sebesar 8,20. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *small sided-games* mempunyai pengaruh yang signifikan. Besarnya pengaruh dari latihan dengan metode *small sided-games* terhadap akurasi *passing* mendatar sebagai berikut:

Tabel 5. Kenaikan Persentase Setelah Latihan *Small sided-games*

Kelompok	Mean	Mean deferen	Kenaikan persentase
<i>Pretest</i>	5,55	2,65	47,75%
<i>Posttest</i>	8,20		

Berdasarkan tabel di atas, selisih rata-rata *pretest* dengan *posttest* adalah 2,65. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 47,75%. Hal ini mempunyai arti bahwa hasil latihan *small sided-games* terhadap akurasi *passing* mendatar mempunyai pengaruh sebesar 4,75%.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided-games* terhadap akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler futsal di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini diawali dengan melakukan *pretest passing* mendatar oleh siswa, pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan materi latihan *small sided-games*, dan kemudian melakukan *posttest passing* mendatar. Dengan menggunakan desain *pretest-posttest* berfungsi untuk membandingkan sebelum dan sesudah diberi perlakuan, sehingga dapat diketahui lebih akurat perbedaannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pada kelompok eksperimen yang diberi materi latihan *small sided-games* selama 16 kali pertemuan dan diuji dengan mencari perbedaan akurasi *passing* mendatar siswa sebelum dan sesudah diberi latihan *small sided-games*, diperoleh hasil uji-t dengan nilai t_{hitung} sebesar 6,869 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,73. Ternyata nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} , oleh karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,869 > 1,73$), maka artinya terjadi perbedaan yang signifikan akurasi *passing* mendatar pada saat *pretest* dan *posttest*. Sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa latihan *small sided-games* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. Berdasarkan pelaksanaan perlakuan latihan *small sided-games* pada kelompok eksperimen di atas, yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban bertambah, serta menggunakan prinsip dan tahapan latihan yang sesuai prosedur tersebut, maka terbukti nyata bahwa latihan *small sided-games* memberi pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* mendatar siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta.

Selanjutnya untuk hasil rata-rata *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan metode latihan *small sided-games* adalah sebesar 5,55, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan *small sided-games* selama 16 kali pertemuan adalah 8,20. Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh selisih rata-rata *pretest* dengan *posttest* sebesar 2,65. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 47,75%. Hal ini berarti bahwa hasil latihan *small sided-games* terhadap akurasi *passing* mendatar mempunyai pengaruh sebesar 47,75%.

Kenaikan persentase akurasi *passing* pada siswa dikarenakan latihan *small sided-games* benar-benar menekankan siswa untuk memperbanyak sentuhan dengan bola, waktu bermain lebih banyak, lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan, keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak dan dapat meningkatkan akurasi *passing*. Semakin sering atau banyak menyentuh bola maka akan meningkatkan rasa terhadap bola. Sehingga gerakan siswa yang awalnya kaku menjadi lebih otomatis dan mampu mengendalikan bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan pengaruh latihan *small sided-games* terhadap akurasi *passing* mendatar siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. Latihan *small sided-games* mampu memberikan peningkatan akurasi *passing* mendatar dengan peningkatan sebesar 2,65 atau meningkat sebesar 47,75 %.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih ekstrakurikuler futsal MTs Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta untuk melakukan variasi bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan teknik *passing* mendatar bermain futsal.
2. Dapat menimbulkan semangat dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta untuk meningkatkan teknik *passing* mendatar dengan giat berlatih.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam pelaksanaan penelitian ini terdapat berbagai kendala dan keterbatasan. Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental siswa pada saat dilaksanakan tes. Hal tersebut dikarenakan karena siswa peserta ekstrakurikuler futsal dari pagi sampai siang melaksanakan kewajiban kegiatan belajar.
2. Tidak memperhitungkan berat bola dan jenis sepatu futsal yang digunakan oleh peserta ekstrakurikuler pada saat diberi perlakuan *small sided-games*.
3. Latihan di luar jadwal latihan ekstrakurikuler futsal di sekolah yang tidak dapat dikontrol.
4. Tes dalam penelitian ini masih menggunakan tes keterampilan sepakbola

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih futsal pada saat latihan sebaiknya ditekankan pada latihan *small sided-games* karena telah terbukti nyata memberikan pengaruh yang signifikan meningkatkan teknik dasar futsal, terutama teknik menggiring *passing* mendatar.
2. Bagi siswa, dapat dijadikan pegangan untuk melatih kemampuan individu dan mencoba melakukan improvisasi variasi latihan *small sided-games*. Karena latihan *small sided-games* sangat banyak variasinya.
3. Diadakan penelitian selanjutnya dengan membandingkan latihan *small sided-games* dengan latihan model lain, serta dengan menggunakan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Andri Irawan. (2005). *Penyusun Instrumen Tes Ketrampilan Teknik Futsal Pada Mahasiswa DKI Jakarta*. Skripsi. Jakarta: FIK UNJ.
- Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena
- Andri Setyawan. (2010). *Teknik Permainan Futsal*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta. Pustaka Timur
- Athanius Fikas Setiawan. (2009). Pengaruh Modifikasi Latihan *Small Sided Games* terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Siswa Sekolah Sepakbola Matra Usia 11-12 tahun. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Powe Training For Sport*. Canada. Mocaic Press.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ganesha Putera.(2004). *Mengelola Organisasi Small Sided Game*. Kickoff.Jakarta
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Tambak Kusuma. Jakarta.
- _____. (1988). *Coaching dan Aspek –aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta. Depdikbud.
- [http://www.wccysl.com/U6 Small Sided Game for 2003/2004](http://www.wccysl.com/U6%20Small%20Sided%20Game%20for%202003/2004)). Diunduh pada tanggal 28 November 2013.
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- _____. (2004). *Indonesia Berpotensi Besar Untuk Futsal*. Jakarta Sport Cast. Edisi 14.
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta:Laskar Aksara
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar Permainan Futsal (Sesuai Dengan Peraturan Futsal FIFA.)* Jakarta: PT. Kawan Pustaka.

- Roeslan Hatta (2006). *Peraturan Permainan Futsal*. Jakarta: Difamata Sport E.O.
- Rohmad Nur Ichsan. (2013). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Saryono. (2006). *Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sucipto, dkk.(2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai pustaka
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tom Godman. (2003). *Why Small Sided Game* . www.footballbrisbane.com . Download November 2014.
- Tony Charles. (2012). *101 Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda*. Jakarta. Indeks
- Wahjoedi. (1999). *Jurnal Iptek Olahraga. Jurnal*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK.
- Youth Soccer. (2003). *Laws of The Game*. www.usyouthsoccer.com. Download November 2014.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 047/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

02 Februari 2015

Yth : Pimpinan Pusat Muhammadiyah
Jl. Cik Ditiro No. 23 Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rudito Adani
NIM : 11601244024
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s.d Maret 2015
Tempat/obyek : Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Small Sided-Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,
Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi PJKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.



PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

Kantor Yogyakarta
Jln. Cik Ditiro 23 Yogyakarta 55225
Telp. (0274) 553132
Faks. (0274) 553137

Website : www.muhammadiyah.or.id

Kantor Jakarta
Jln. Menteng Raya 62 Jakarta 10340
Telp. (021) 3903021
Faks. (021) 3903024

E-mail : pp_muhammadiyah@yahoo.com

Nomor : 53/I.0/A/2015

Lamp : -

Hal : Ijin Penelitian

Yogyakarta, 20 Rabiul Akhir 1436 H
10 Februari 2015 M

Kepada Yth. :
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
di Yogyakarta

Assalaamu` Alaikum wr. wb

Memperhatikan surat Saudara nomor 047/UN.34.16/PP/2015 tanggal 2 Februari 2015 perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka dengan ini Pimpinan Pusat Muhammadiyah dapat memberikan ijin penelitian kepada saudara Rudito Adani mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk penelitian di Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta dengan judul "Pengaruh Latihan Small Sided-Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta" dengan ketentuan :

1. Memberikan laporan penelitiannya kepada Pimpinan Pusat Muhammadiyah.
2. Mematuhi tata tertib dan mentaati ketentuan yang berlaku serta tidak menyalahgunakan ijin penelitian untuk kepentingan lain.
3. Terlebih dahulu menghubungi pihak yang terkait untuk menentukan waktu wawancara (jika diperlukan wawancara)

Demikian surat ini kami sampaikan untuk diketahui dan dimaklumi.

Wassalaamu` Alaikum wr. wb.

Pimpinan Pusat Muhammadiyah
Ketua, Sekretaris Umum,

Drs. H. Sukriyanto AR, M. Hum.
NBM. 234 642

Dr. M. Agung Danarto, M.Ag.
NBM. 608 658

Tembusan :

1. Direktur Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta
2. Saudara Rudito Adani



PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
MADRASAH MU'ALLIMIN MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
(Sekolah Kader Persyarikatan 6 Tahun)

Alamat : Jl. S. Parman 68 Yogyakarta, 55252. ☎ (0274) 373122; ☎ (0274) 385516
e-mail : muallimin_muhyk@yahoo.com Website : www.muallimin.sch.id



SURAT KETERANGAN

Nomor : 1189/KET/I.Min/F/2015

Direktur Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : RUDITO ADANI
Tempat/Tanggal Lahir : Bantul, 16 Januari 1993
No. Mahasiswa : 11601244024
Semester : 8 (delapan)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi (PJKR)
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)
Kampus Karangmalang, Yogyakarta

telah melakukan Penelitian di Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta dari tanggal 10 Februari sampai dengan 12 Maret 2015 dengan Judul :

“Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Tsanawiyah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta”

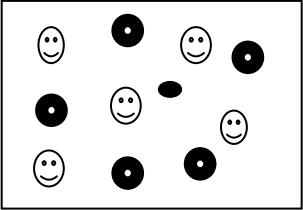




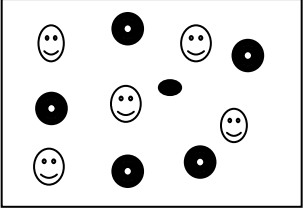
Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagai kelengkapan administrasi penyusunan skripsi dan merupakan keterangan yang sah bagi yang memerlukan.

Yogyakarta, 04 Jumadil Akhir 1436 H.
25 Maret 2015 M.

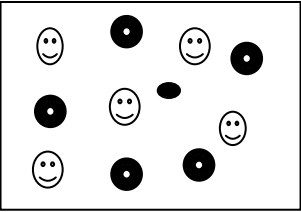




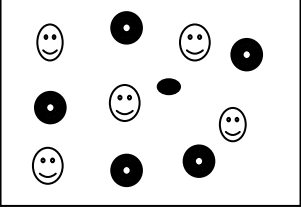


Direktur,

Asyraf Ghafarudin, S.Ag., M.Pd.I.
NBP. 1.0018/NBM. 596 420

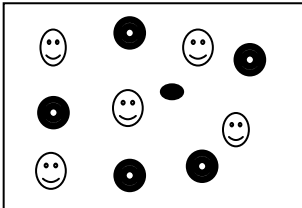
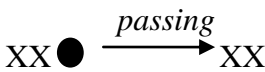
Sesi : 1			Sasaran : <i>passing</i>	
Hari/Tanggal :			Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal	
Waktu : 15.30 – 17.00 WIB			Cabang OR : Futsal	
Jumlah Siswa : 20			Peralatan : Bola, <i>cone</i>	
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> Dibariskan Berdo'a Penjelasan materi b. Pemanasan	15 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Pemanasan samba, statis dan dinamis b. gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti	45 menit	<p>Latihan 1</p>  <p>  : Pemain B  : Pemain A  : Bola </p> <p>Latihan 2</p> <p>XX  $\xrightarrow{\text{passing}}$ XX</p> <p>Latihan 3</p> 	<p>Latihan 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan 5 vs 5 tanpa menggunakan gawang setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin hanya boleh menggunakan passing mendatar kemudian gerak mencari ruang yang kosong. Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set. <p>Latihan 2</p> <p>Melakukan <i>passing</i> bawah pada teman tanpa kontrol. Selama 2 menit disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.</p> <p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan 5 vs 5 tanpa menggunakan gawang setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin hanya boleh menggunakan passing mendatar.

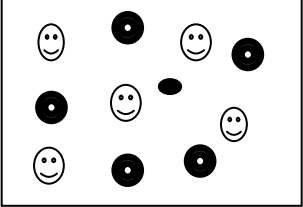
	Game	15 menit	Game	<ul style="list-style-type: none"> • Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.
3.	Penutup a. Pendinginan b. Berdoa		O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Sesi : 2			Sasaran : <i>passing</i>	
Hari/Tanggal :			Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal	
Waktu : 15.30 – 17.00 WIB			Cabang OR : Futsal	
Jumlah Siswa : 20			Peralatan : Bola, <i>cone</i>	
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> Dibariskan Berdo'a Penjelasan materi b. Pemanasan	15 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Pemanasan samba, statis dan dinamis b. gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti	45 menit	<p>Latihan 1</p>  <p>  : Pemain B  : Pemain A  : Bola </p> <p>Latihan 2</p> <p>XX  $\xrightarrow{\text{passing}}$ XX</p> <p>Latihan 3</p> 	<p>Latihan 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan 5 vs 5 tanpa menggunakan gawang setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin hanya boleh menggunakan passing mendatar kemudian gerak mencari ruang yang kosong. Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set. <p>Latihan 2</p> <p>Melakukan <i>passing</i> bawah pada teman tanpa kontrol. Selama 2 menit disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.</p> <p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Permainan 5 vs 5 tanpa menggunakan gawang setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin hanya boleh menggunakan passing mendatar.

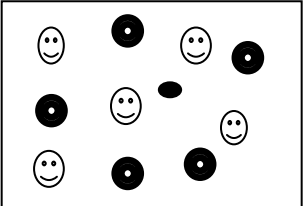
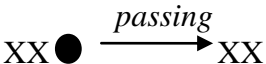
	Game	15 menit	Game	<ul style="list-style-type: none"> • Dilakukan selama 2menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.
3.	Penutup a.Pendinginan b. Berdoa		O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a.Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

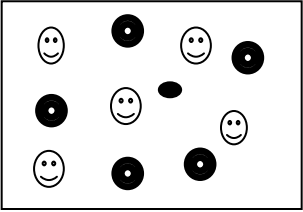
Sesi : 3	Sasaran : <i>passing</i>
Hari/Tanggal :	Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal
Waktu : 15.30 – 17.00 WIB	Cabang OR : Futsal
Jumlah Siswa : 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a.Pengantar <ul style="list-style-type: none">DibariskanBerdo'aPenjelasan materi b. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a.Pemanasan samba, statis dan dinamis b.gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti	45 menit	Latihan 1 <div></div> <p>● : Pemain B 😊 : Pemain A ● : Bola</p> Latihan 2 <div></div>	Latihan 1 <ul style="list-style-type: none">Permainan 5 vs 5 tanpa menggunakan gawang,setiaap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkinhanya boleh menggunakan passing mendatar kemudian gerak mencari ruang yang kosong.Setiap tim berusaha <i>passing</i> 10 kali tanpa terebut lawan, yang paling cepat <i>passing</i> 10 kali tanpa terebut lawan maka mendapatkan 1 poin.Tim yang kalah akan mendapatkan hukuman.Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set. Latihan 2 <p>Melakukan <i>passing</i> kontrol bawah pada teman . Selama 2 menit disebut 1repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.</p> Latihan 3 <ul style="list-style-type: none">Permainan 5 vs 5 tanpa

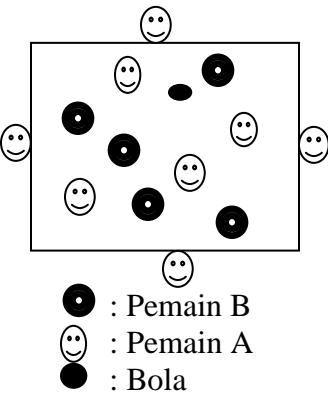
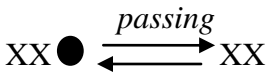
	Game	15 menit	<p>Latihan 3</p>  <p>Game</p>	<p>menggunakan gawang</p> <ul style="list-style-type: none"> • setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin • hanya boleh menggunakan passing mendatar. • Setiap tim berusaha <i>passing</i> 7 kali tanpa terebut lawan, yang paling cepat <i>passing</i> 7 kali tanpa terebut lawan maka mendapatkan 1 poin. • Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>		<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

Sesi : 4	Sasaran : <i>passing</i>
Hari/Tanggal :	Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal
Waktu : 15.30 – 17.00 WIB	Cabang OR : Futsal
Jumlah Siswa : 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> Dibariskan Berdo'a Penjelasan materi b. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Pemanasan samba, statis dan dinamis b. gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti	45 menit	Latihan 1  ● : Pemain B 😊 : Pemain A ● : Bola	Latihan 1 <ul style="list-style-type: none"> Permainan 5 vs 5 tanpa menggunakan gawang, setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin hanya boleh menggunakan passing mendatar kemudian gerak mencari ruang yang kosong. Setiap tim berusaha <i>passing</i> 10 kali tanpa terbebut lawan, yang paling cepat <i>passing</i> 10 kali tanpa terbebut lawan maka mendapatkan 1 poin. Tim yang kalah akan mendapatkan hukuman. Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set. Latihan 2 

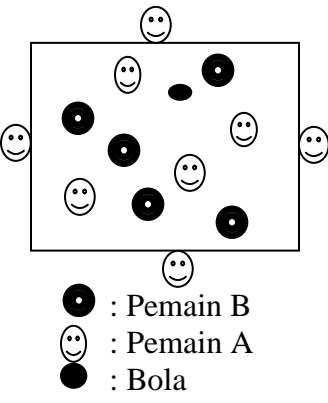
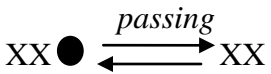
			Latihan 3 	Latihan 3 <ul style="list-style-type: none"> • Permainan 5 vs 5 tanpa menggunakan gawang • setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin • hanya boleh menggunakan passing mendatar. • Setiap tim berusaha <i>passing</i> 7 kali tanpa terebut lawan, yang paling cepat <i>passing</i> 7 kali tanpa terebut lawan maka mendapatkan 1 poin. • Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.
	Game	15 menit	Game	
3.	Penutup a. Pendinginan b. Berdoa		O XXXXXXXXX XXXXXXXXX	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Sesi : 5	Sasaran : <i>passing</i>
Hari/Tanggal :	Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal
Waktu : 15.30 – 17.00 WIB	Cabang OR : Futsal
Jumlah Siswa : 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> Dibariskan Berdo'a Penjelasan materi b. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Pemanasan samba, statis dan dinamis b. gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti	45 menit	Latihan 1  ● : Pemain B 😊 : Pemain A ● : Bola Latihan 2 	Latihan 1 <ul style="list-style-type: none"> Permainan 4 vs 4 tanpa menggunakan gawang setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin hanya boleh menggunakan passing mendatar kemudian gerak mencari ruang yang kosong. Pemain yang berada diluar area difungsikan menjadi tembok, jika kesulitan dalam permainan boleh mengoper ke pemain yang din luar area Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set. Latihan 2 <ul style="list-style-type: none"> Melakukan <i>passing</i> bawah diikuti dengan berpindah tempat. Pergerakan ke arah bola. Selama 2 menit disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.

			<p>Latihan 3</p> <p>The diagram shows a square field. Inside the square, there are 4 smiley faces and 4 black dots. Outside the square, there are 4 smiley faces (one on each side) and 1 black dot (at the top center).</p>	<p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan 4 vs 4 tanpa menggunakan gawang • setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin • hanya boleh menggunakan passing mendatar kemudian gerak mencari ruang yang kosong. • Pemain yang berada diluar area difungsikan menjadi tembok, jika kesulitan dalam permainan boleh mengoper ke pemain yang dinluar area • Setiap tim berusaha <i>passing</i> 10 kali tanpa terebut lawan, yang paling cepat <i>passing</i> 10 kali tanpa terebut lawan maka mendapatkan 1 poin. Tim yang kalah akan mendapatkan hukuman. • Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.
	Game	15 menit	Game	
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>		<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

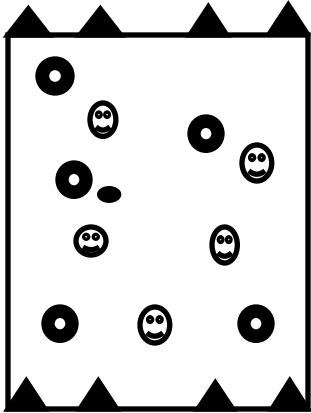
Sesi : 6	Sasaran : <i>passing</i>
Hari/Tanggal :	Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal
Waktu : 15.30 – 17.00 WIB	Cabang OR : Futsal
Jumlah Siswa : 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> Dibariskan Berdo'a Penjelasan materi b. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Pemanasan samba, statis dan dinamis b. gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti	45 menit	Latihan 1  ● : Pemain B 😊 : Pemain A ● : Bola Latihan 2 	Latihan 1 <ul style="list-style-type: none"> Permainan 4 vs 4 tanpa menggunakan gawang setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin hanya boleh menggunakan passing mendatar kemudian gerak mencari ruang yang kosong. Pemain yang berada diluar area difungsikan menjadi tembok, jika kesulitan dalam permainan boleh mengoper ke pemain yang dinluar area Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set. Latihan 2 <ul style="list-style-type: none"> Melakukan <i>passing</i> bawah diikuti dengan berpindah tempat. Pergerakan kea rah bola. Selama 2 menit disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.

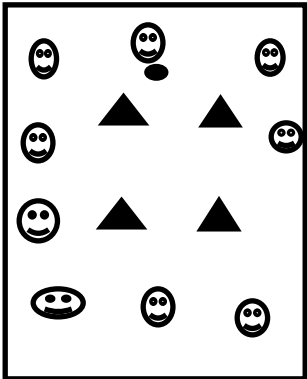


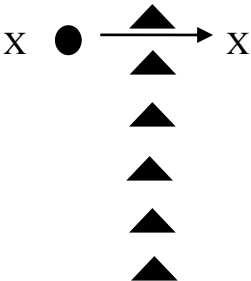
			<p>Latihan 3</p> <p>The diagram shows a square field. Inside the square, there are 4 smiley faces and 4 black dots. Outside the square, there are 4 smiley faces (one on each side) and 1 black dot (at the top center).</p>	<p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan 4 vs 4 tanpa menggunakan gawang • setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin • hanya boleh menggunakan passing mendatar kemudian gerak mencari ruang yang kosong. • Pemain yang berada diluar area difungsikan menjadi tembok, jika kesulitan dalam permainan boleh mengoper ke pemain yang dinluar area • Setiap tim berusaha <i>passing</i> 10 kali tanpa terebut lawan, yang paling cepat <i>passing</i> 10 kali tanpa terebut lawan maka mendapatkan 1 poin. Tim yang kalah akan mendapatkan hukuman. • Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.
	Game	15 menit	Game	
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>		<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

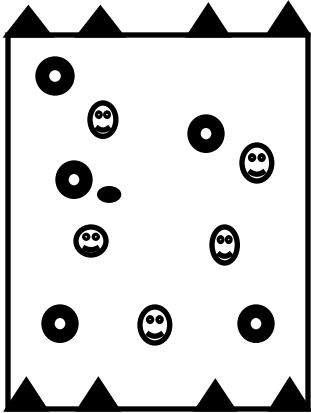
Sesi : 7	Sasaran : <i>passing</i>
Hari/Tanggal :	Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal
Waktu :15.30 – 17.00 WIB	Cabang OR : Futsal
JumlahSiswa : 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

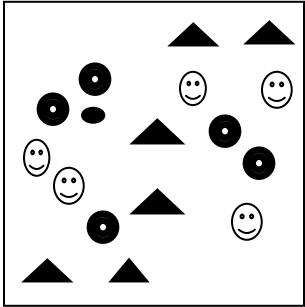
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> Dibariskan Berdo'a Penjelasan materi b. Pemanasan	15menit	<p style="text-align: center;">O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	a. Pemanasan samba, statis dan dinamis b. gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti	45 menit	<p>Latihan 1</p> <p style="text-align: center;"> : Pemain A : Bola </p> <p>Latihan 2</p> <p><i>Passing</i></p>	<p>Latihan1</p> <ul style="list-style-type: none"> Para pemain harus <i>passing</i> ketemanya namun arah <i>passing</i> harus melewati diantara <i>cone</i> <i>Cone</i> bisa ditambah sesuai kebutuhan Para pemain melakukan <i>passing</i> gerak Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set. <p>Latihan 2</p> <p>Melakukan <i>passing</i> harus melewati diantara <i>cone</i> dengan aturan tidak boleh menyentuh <i>cone</i>, jika menyentuh diulangi dari awal. Lakukan 5 kali repetisi dalam satu set.</p>

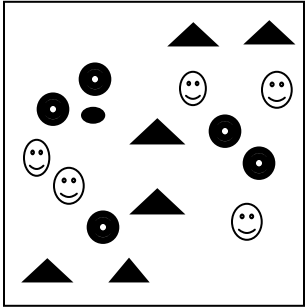
	Game	15 menit	<p>Latihan 3</p>  <p>Game</p>	<p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan 5 vs 5 menggunakan gawang dari cone • setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang • <i>Passing</i> 10 kali baru boleh memasukan kedalam gawang • Hanya boleh dengan <i>passing</i> mendatar
3.	<p>Penutup</p> <p>a.Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>		<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>a.Lakukan pelemasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b.Pendinginan berpasangan</p> <p>c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

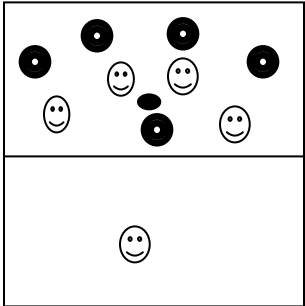
Sesi : 8	Sasaran : <i>passing</i>
Hari/Tanggal :	Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal
Waktu :15.30 – 17.00 WIB	Cabang OR : Futsal
JumlahSiswa : 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> Dibariskan Berdo'a Penjelasan materi b. Pemanasan	15menit	<p style="text-align: center;">O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	a. Pemanasan samba, statis dan dinamis b. gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti	45 menit	<p>Latihan 1</p>  <p style="text-align: center;">  : Pemain A  : Bola </p> <p>Latihan 2</p> <p><i>Passing</i></p> 	<p>Latihan1</p> <ul style="list-style-type: none"> Para pemain harus <i>passing</i> ketemanya namun arah <i>passing</i> harus melewati diantara <i>cone</i> <i>Cone</i> bisa ditambah sesuai kebutuhan Para pemain melakukan <i>passing</i> gerak Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set. <p>Latihan 2</p> <p>Melakukan <i>passing</i> harus melewati diantara <i>cone</i> dengan aturan tidak boleh menyentuh <i>cone</i>, jika menyentuh diulangi dari awal. Lakukan 5 kali repetisi dalam satu set.</p>

	Game	15 menit	<p>Latihan 3</p>  <p>Game</p>	<p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan 5 vs 5 menggunakan gawang dari cone • setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang • <i>Passing</i> 10 kali baru boleh memasukan kedalam gawang • Hanya boleh dengan <i>passing</i> mendatar
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>		<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

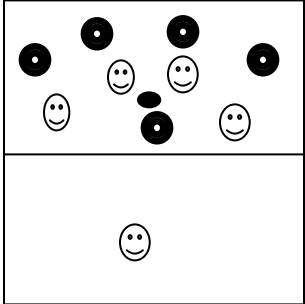
			<p>Latihan 3</p> 	<p>1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.</p> <p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan 5 vs 5 menggunakan gawang • setiap tim berusaha <i>passing</i> sebanyak 5 kali kemudian berusaha memasukan bola diantara cone • setiap tim bebas memilih gawang untuk mencetak angka • setiap tim yang berhasil memasukan bola mendapatkan 1 poin • hanya boleh menggunakan <i>passing</i> mendatar kemudian gerak mencari ruang yang kosong. • Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.
	Game	15 menit	Game	
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>		<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

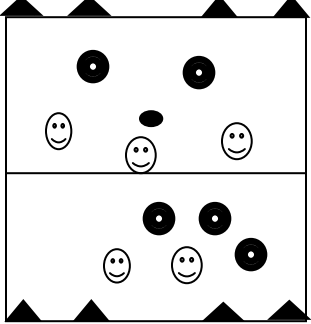
			<p>Latihan 3</p> 	<p>1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.</p> <p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan 5 vs 5 menggunakan gawang • setiap tim berusaha <i>passing</i> sebanyak 5 kali kemudian berusaha memasukan bola diantara cone • setiap tim bebas memilih gawang untuk mencetak angka • setiap tim yang berhasil memasukan bola mendapatkan 1 poin • hanya boleh menggunakan <i>passing</i> mendatar kemudian gerak mencari ruang yang kosong. • Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.
	Game	15 menit	Game	
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>		<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

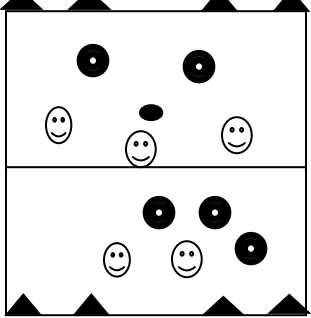
			<p>Latihan 3</p> 	<p>1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.</p> <p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap tim mempunyai area bermain sendiri • Ketika menguasai bola, maka satu tim tersebut berusaha mempertahankan bola selama mungkin dalam penguasaan di areanya sendiri • Tim satunya berusaha merebut bola lawan dan meninggalkan 1 orang di daerahnya sendiri, jika berhasil merebut maka segera <i>passing</i> ke teman yang berada di area sendiri • Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set
	Game	15 menit	Game	
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>		<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

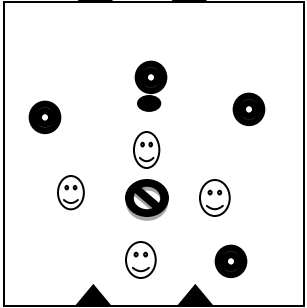
Sesi : 12	Sasaran : <i>passing</i>
Hari/Tanggal :	Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal
Waktu : 15.30 – 17.00 WIB	Cabang OR : Futsal
JumlahSiswa : 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

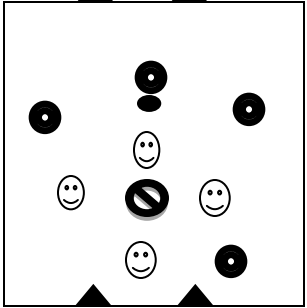
[illegible]

			<p>Latihan 3</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Selama 2 menit disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set. <p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Setiap tim mempunyai area bermain sendiri Ketika menguasai bola, maka satu tim tersebut berusaha mempertahankan bola selama mungkin dalam penguasaan di areanya sendiri Tim satunya berusaha merebut bola lawan dan meninggalkan 1 orang di daerahnya sendiri, jika berhasil merebut maka segera <i>passing</i> keteman yang berada di area sendiri Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set
	Game	15 menit	Game	
3.	Penutup a. Pendinginan b. Berdoa		O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

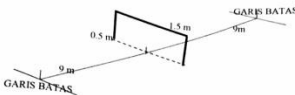
	Game	15 menit	<p>Latihan 3</p>  <p>Game</p>	<p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap tim dibagi menjadi 2 kubu, 2 orang berada di daerah sendiri dan 3 di daerah lawan • 2 orang yang berada di daerah sendiri berusaha merebut bola dari lawan kemudian berusaha mengoper keteman yang berada di daerah lawan • 3 orang yang berada di daerah lawan berusaha mencetak angka dengan syarat <i>passing</i> 5 kali terlebih dahulu • Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>		<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

			<p>Latihan 3</p> 	<p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setiap tim dibagi menjadi 2 kubu, 2 orang berada di daerah sendiri dan 3 di daerah lawan • 2 orang yang berada di daerah sendiri berusaha merebut bola dari lawan kemudian berusaha mengoper keteman yang berada di daerah lawan • 3 orang yang berada di daerah lawan berusaha mencetak angka dengan syarat <i>passing</i> 5 kali terlebih dahulu • Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.
	Game	15 menit	Game	
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>		<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

	Game	15 menit	<p>Latihan 3</p>  <p>Game</p>	<p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 vs 4 dengan 1 pemain netral • Permainan hanya menggunakan <i>passing</i> bawah • Jika berhasil memasukan bola kegawang maka mendapatkan 1 poin • Para pemain harus melakukan <i>passing</i> terlebih dahulu sebanyak 10 kali sebelum memasukan bola kegawang • Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>		<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

	Game	15 menit	<p>Latihan 3</p>  <p>Game</p>	<p>Latihan 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 vs 4 dengan 1 pemain netral • Permainan hanya menggunakan <i>passing</i> bawah • Jika berhasil memasukan bola kegawang maka mendapatkan 1 poin • Para pemain harus melakukan <i>passing</i> terlebih dahulu sebanyak 10 kali sebelum memasukan bola kegawang • Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 repetisi. Lakukan 3 kali repetisi dalam satu set.
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Berdoa</p>		<p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

Sesi : <i>pretest</i>	Sasaran : <i>passing</i>
Hari/Tanggal :	Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal
Waktu : 15.30 – 17.00	Cabang OR : Futsal
Jumlah Siswa : 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i> , gawang kecil

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> Dibariskan Berdo'a Penjelasan materi b. Pemanasan	15 menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<ul style="list-style-type: none"> Pemanasan samba ,statis dan dinamis
2.	Tes <i>passing</i> bawah	45 menit	Pretest mengoper bola rendah (subagyo Irianto, 1995: 9) 	<ul style="list-style-type: none"> Measukan bola ke gawang kecil berukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m sebanyak 10 kali Jarak menendang 18 m
3.	Penutup a. Pendinginan b. Berdoa	10 menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

**PRESENSI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
MTs MU'ALLIMIN MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

No	Nama	Presensi																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	M. THORIQ	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
2	FAISAL FALAH	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	FULKI ALMAS	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	RUSYDAN F	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
5	CHEVA	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	FAUZAN M	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
7	ARYA KELANA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	SHIDIQ F	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	NAJIB SATRIA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
10	AKMAL HANIF	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	ANNAS RIZQY	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	ANDI MUH A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	BINTANG FIKRI	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	ANDI ZACHRAN	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	M. DAFFA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
16	IMRON ROSYADI	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	MUHAMMAD S	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	BANI GHIFARI	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	NAUFAL HILMY	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20	AFI OKTAVIAN	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√

**Hasil data *pretest* akurasi passing mendatar siswa ekstrakurikuler MTs Mu'allimin
Muhammadiyah Yogyakarta**

NO	NAMA	TES										JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	M. THORIQ	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6
2	FAISAL FALAH	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	4
3	FULKI ALMAS	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	5
4	RUSYDAN F	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	7
5	CHEVA	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8
6	FAUZAN M	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	5
7	ARYA KELANA	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	6
8	SHIDIQ F	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	5
9	NAJIB SATRIA	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	4
10	AKMAL HANIF	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	3
11	ANNAS RIZQY	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	4
12	ANDI MUH ASYRAH	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	4
13	BINTANG FIKRI	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
14	ANDI ZACHRAN	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7
15	M. DAFFA	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	6
16	IMRON ROSYADI	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	5
17	MAUHAMMAD SABRON	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	6
18	BANI GHIFARI	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	5
19	NAUFAL HILMY	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	6
20	AFI OKTAVIANTO	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7

**Hasil data *posttest* akurasi passing mendatar siswa ekstrakurikuler MTs Mu'allimin
Muhammadiyah Yogyakarta**

NO	NAMA	TES										JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	M. THORIQ	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7
2	FAISAL FALAH	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8
3	FULKI ALMAS	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8
4	RUSYDAN F	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
5	CHEVA	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8
6	FAUZAN M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	ARYA KELANA	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	6
8	SHIDIQ F	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
9	NAJIB SATRIA	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8
10	AKMAL HANIF	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7
11	ANNAS RIZQY	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
12	ANDI MUH ASYRAH	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
13	BINTANG FIKRI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
14	ANDI ZACHRAN	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8
15	M. DAFFA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
16	IMRON ROSYADI	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
17	MAUHAMMAD SABRON	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
18	BANI GHIFARI	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6
19	NAUFAL HILMY	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8
20	AFI OKTAVIANTO	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8

Uji Hipotesis

T-Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest	8.2000	20	1.19649	.26754
	Pretest	5.5500	20	1.39454	.31183

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest & Pretest	20	.120	.615

Paired Samples Test								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					LowerUpper			
Pair 1	Posttest - Pretest	2.65000	1.72520	.38577	1.842583.45742	6.869	19	.000

Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Akurasi assing mendatar siswa

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.837	1	38	.366

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Pretest
		Posttest
N		20
Normal Parameters ^a	Mean	5.5500
	Std. Deviation	1.39454
Most Extreme Differences	Absolute	.153
	Positive	.153
	Negative	-.127
Kolmogorov-Smirnov Z		.686
Asymp. Sig. (2-tailed)		.735
a. Test distribution is Normal.		

Dokumentasi penelitian





